

## Правила стиля для Zoom | Règles pour un Zoom stylé

Auteur: Заррина Салимова, [Берн](#), 20.10.2020.



Фото: Gabriel Benois, Unsplash

Что надеть, откуда выйти в сеть, куда направить свет – на что стоит обратить внимание, чтобы хорошо выглядеть во время встреч по видеосвязи?

|

Tenue, pièce, lumière – comment bien paraître sur une webcam lors des visioconférences?

## Règles pour un Zoom stylé

В воскресенье швейцарское правительство одобрило [новые ограничения](#), призванные остановить рост числа заболеваний Covid-19, и, среди прочего, настоятельно порекомендовало перейти на удаленную работу во всех сферах, где это возможно. А это значит, что в ближайшие недели (если не месяцы!) многие из нас будут проводить рабочие встречи по видеосвязи с помощью Zoom, Skype, Facetime и других подобных программ. Рассказываем, на что стоит обратить внимание перед тем, как включить камеру.

### **Свет**

Ничто так не украшает человека на видео, как правильно подобранное освещение. Обязательно проконтролируйте расположение источника света и не садитесь спиной к окну: собеседники будут видеть только ваш темный силуэт, окруженный загадочным сиянием в оконном проеме. Исключительно боковой свет также может сыграть с вами злую шутку, спрятав в тени половину лица и придав вам излишней драматичности. Сильные искажающие тени может отбрасывать и потолочное освещение. Вы не ошибетесь, если сядете перед неярким источником света, например, окном или лампой с мягким свечением, тогда ваше лицо будет хорошо видно.

### **Фон**

Опыт показывает, что люди делятся на два типа: тех, кто перед выходом в Zoom и Skype задумывается о том, что находится за их спиной, и всех остальных. Незаправленная постель, раковина с горой невымытой посуды, разбросанная одежда, нераспакованные коробки – поберегите душевную организацию коллег и однокурсников и не показывайте им, в каком творческом беспорядке вы живете. Ошибкой, впрочем, было бы подключаться к видеоконференции на фоне пустой белой стены, так как веб-камера попытается сбалансировать освещение, создав вокруг вас ореол света. Не перегружайте фон деталями, например, не выходите в сеть, сидя у стены с личными фотографиями, так как это может отвлекать остальных от сути разговора. Беспроигрышный вариант – стеллажи с книгами и растения.

### **Расположение**

2020-й подарил нам немало неожиданных вопросов, два главных из которых звучат, наверное, так: как появился новый коронавирус и зачем многие пользователи выходят в Zoom, направляя камеру снизу вверх так, чтобы на экране был виден их задранный подбородок, ноздри и кусок потолка? Неужели кто-то думает, что другим интересно разговаривать с их носом? Постарайтесь не шокировать собеседников необычными ракурсами и расположите камеру на уровне глаз, чтобы сохранять максимально естественный визуальный контакт. Избегайте эффекта «говорящей головы» и держитесь по центру так, чтобы вас было видно от талии или от плеч.

### **Камера и микрофон**

«Перед любой видеоконференцией, первым делом, протрите камеру компьютера» - такой совет попался нам на глаза на одном техническом форуме, и стоит признать, что об этой банальной рекомендации многие часто забывают. Если вдруг ваше лицо на видео потускнело, покрылось неравномерными пятнами или «поплыло», то,

возможно, вам просто стоит взять в руки влажную салфетку и протереть заляпанную камеру.

Еще одна важная деталь – микрофон. На некоторых компьютерах встроены очень слабые микрофоны, искажающие и плохо передающие звук. Поверьте, мало что еще так раздражает собеседников, как невозможность вас расслышать. Если мощности встроенного микрофона не хватает, то подключите внешний или используйте наушники.

## **Одежда**

Намного проще перечислить вещи, которых на видео лучше избегать. Прежде всего, не носите одежду в частую полоску или другой мелкий контрастный рисунок, так как на видео может возникнуть муаровый эффект, то есть вы покроетесь волнообразным узором, от которого у собеседников зарябит в глазах. Ярко-белый и глубокий черный цвета могут свести вашу камеру с ума: из-за автоматических настроек экспозиции она сделает общую картинку слишком темной или наоборот слишком яркой.

Не лучшим образом смотрится на видео рыхлый трикотаж, как будто «размазывающий» границы вашего тела. Присмотритесь к водолазкам или пуловерам с круглым вырезом под горло, которые обрамляют лицо подобно портретным рамам. Для деловых онлайн-встреч лучше выбирать что-то с более четкой линией плеча. Если вы не знаете, что надеть для важной видеоконференции, то берите пример с телеведущих, которые почти всегда появляются перед камерой в пиджаках и жакетах, моментально создающих деловой и серьезный образ.

Возьмем на себя смелость напомнить о необходимости носить брюки даже во время видеоконференций из дома. О, сколько уже случилось и еще случится казусов из-за того, что кто-то вышел в Zoom в пижамных штанах или вообще в трусах, надеясь на то, что никто этого не увидит! Не повторяйте чужих ошибок и не забывайте, что в любой момент разговора по видеосвязи вам может понадобиться срочно выйти из-за стола, чтобы ответить на звонок или открыть дверь почтальону.

## **«Волшебная палочка»**

Если перед видеоконференцией вы провели бессонную ночь, последствия которой в виде синих кругов под глазами и серо-зеленого цвета лица не удастся скрыть ни удачно подобранным освещением, ни тональными средствами, то воспользуйтесь тяжелой артиллерией. В настройках многих программ для видеоконференций есть функция «автоматического украшения», например, в Zoom она называется Touch Up My Appearance (англ.: Подправить мой внешний вид): одним нажатием кнопки мыши вы избавитесь от несовершенств, получите фарфоровое сияние и приобретете гладкую кожу, как в рекламе лучших ухаживающих кремов. Только не переусердствуйте с фильтрами, иначе начальник подумает, что вы слишком много отдыхаете «на удалёнке», и решит увеличить вам рабочую нагрузку.

## [Швейцария](#)

Статьи по теме

[Удаленная работа в Швейцарии](#)

[Как работать из дома в наше нелегкое время?](#)

[Сегодня Швейцария работает из дома!](#)

[Спор о галстуках](#)

[Должны ли банкиры соблюдать дресс-код?](https://dev.nashgazeta.ch/news/style/pravila-stilya-dlya-zoom)

---

**Source URL:** <https://dev.nashgazeta.ch/news/style/pravila-stilya-dlya-zoom>